



Կանխարգելիչ առողջապահական նուեցույց

Այս ճանապարհը կօգնի Ձեզ ավելի առողջ լինել

Կանխարգելման ուժը

**Կանխարգելման այս ուղեցույցները կիրառեք պրակտիկայում:
Ձեր և Ձեր ընտանիքի առողջությունը կարող է կախված լինել
դրանից:**

Դուք հավանաբար լսել եք հին ասացվածքը. «Ավելի հեշտ է կանխարգելել խնդիրը, քան հետո բուժել այն»: Կանխարգելիչ ծառայությունները, զննումները և թեստերը հիվանդության կանխարգելման լավագույն առաջին քայլերն են: Դրանք արագ արձագանքման հնարավորություն են ընձեռում առողջական խնդիրների վաղ փուլում: Տվյալ փուլում բուժումները կարող են առավել արդյունավետ լինել, ուստի մշտապես տեղեկացված եղեք կանխարգելիչ ծառայությունների, զննումների և թեստերի մասին:

Այս ուղեցույցում ներկայացված առաջարկությունները տարբերվում են՝ կախված տարիքից, սեռից, բժշկական պատմությունից, ընթացիկ առողջական վիճակից և ընտանեկան պատմությունից: Դրանք կարող են օգնել Ձեզ հետևել այն ամենին, ինչն անհրաժեշտ է, և երբ դա անհրաժեշտ է:

Բոլոր ապահովագրված ծառայությունների համար խնդրում ենք ուսումնասիրել Ձեր *Ապահովագրության ապացույցը* (EOC) կամ Medi-Cal *Անդամի տեղեկագիրքը*: Դուք կարող եք նաև մուտք գործել Ձեր Blue Shield of California-ի Promise Health Plan հաշիվն այստեղ՝ **[blueshieldca.com](https://www.blueshieldca.com)**:

Եթե ունեք օգնության կարիք, զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման բաժին՝ Ձեր Blue Shield Promise-ի անդամի ID քարտի վրա նշված հեռախոսահամարով:

Օ-ից 2 տարեկան երեխաների համար

Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ

Անվտանգություն

- Ստուգաթերթիկ օգտագործեք պարզելու, թե արդյոք Ձեր տունն անվտանգ է երեխայի համար:
- Ստուգեք, թե արդյոք Ձեր տան պատերի ներկը կապար է պարունակում:

Սնունդ

- Կրծքով կերակրեք և օգտագործեք երկաթով հարստացված կաթնախառնուրդներ և սնունդ նորածինների համար:

Ատամների առողջություն

- Ձեր երեխային կամ փոքրիկին քնացնելու ժամանակ նրան անկողնում մի՛ պառկեցրեք հյուսիս, կաթի կամ շաքար պարունակող որևէ այլ հեղուկի շշով: Շիշը այլ առարկայի հենելով երեխայի կամ փոքրիկի բերանին մի՛ դրեք: Մաքրեք Ձեր երեխայի լնդերն ու ատամներն ամեն օր:
- Օգտագործեք մաքուր, խոնավ կտոր լնդերը սրբելու համար: Օգտագործեք փափուկ ատամի խոզանակ միայն ջրով՝ սկսած առաջին ատամի ծկթումից:

Պատվաստումներ				
Սրսկումների քանակը հերթականությամբ	1	2	3	4
COVID-19	Խորհուրդ է տրվում 6-23 ամսական երեխաների, 23 ամսականը լրացած այն երեխաների համար, որոնք ունեն ռիսկի գործոններ կամ երբեք չեն պատվաստվել COVID-19-ի դեմ, այն երեխաների համար, որոնք սերտ շփվում են ռիսկի գործոններ ունեցող անձանց հետ, և բոլոր նրանց համար, ովքեր ընտրում են պաշտպանված լինելը: ¹			
ԱԿՂՓ (DTaP) (դիֆթերիա, փայտացում, կապույտ հազ)	2 ամսական	4 ամսական	6 ամսական	15-18 ամսական
Գրիպ, տարին մեկ անգամ	6 ամսականը լրացած երեխաների համար (երկրորդ դեղաչափը՝ առաջինից 4 շաբաթ հետո): ^{2, 3}			
Հեպատիտ Ա	12-23 ամսականում (երկրորդ դեղաչափը՝ առաջինից առնվազն 6 ամիս հետո):			
Հեպատիտ Բ	0 (ծննդյան պահին)	1-2 ամսական	6-18 ամսական	
ՀԻԲ(Hib) (Հեմոֆիլուս ինֆլուենզա Բ տիպի)	2 ամսական ⁴	4 ամսական ⁴	6 ամսական ⁴	12-15 ամսական ⁴
ԻՊՊ (IPV) (ինակտիվացված պոլիոմելիտի պատվաստանյութ)	2 ամսական	4 ամսական	6-18 ամսական	
Մենինգոկոկային վարակ	Ռիսկի գործոններ ունեցող երեխաների համար: ⁵			
ԿԿԽ (MMR) (կարմրուկ, կարմրախտ, խոզուկ)	Առաջին դեղաչափը 12-15 ամսականում, երկրորդ դեղաչափը 4-6 տարեկանում: ⁶			
Պնևմոկոկային (թոքաբորբ)	2 ամսական	4 ամսական	6 ամսական	12-15 ամսական
Rotarix (ռոտավիրուս), կամ	2 ամսական	4 ամսական		
RotaTeq (ռոտավիրուս)	2 ամսական	4 ամսական	6 ամսական	
ՌՍՎ (RSV) (մարդու ռեսպիրատոր-սինցիտիալ վիրուս)	0 (ծնվելուց անմիջապես հետո) ⁷	8-19 ամսականում՝ ռիսկի գործոններ ունեցող երեխաների համար:		
Varicella (ջրծաղիկ)	12-15 ամսականում, երկրորդ դեղաչափը՝ 4-6 տարեկան հասակում: ⁶			

Օ-ից 2 տարեկան երեխաների համար

Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ

- 6 ամսականից մինչև նախադպրոցական տարիք. Ձեր ատամնաբույժի հետ քննարկեք բերանի խոռոչի համար նախատեսված ֆտորիդային հավելում ընդունելու հարցը, եթե ջուրը չի պարունակում բավականաչափ ֆտորիդ:

Ատամների առողջություն

- (շարունակություն)
- 2 տարեկան հասակում. Սկսեք խոզանակել երեխայի ատամները՝ լոբու հատիկի չափով ատամի ֆտորիդային մածուկ օգտագործելով:

Սքրինինգներ/խորհրդատվություն/ծառայություններ	
Տարեկան հետազոտություն	Ներառում է գլխի շրջագիծը, բոլոր/քաշը, մարմնի զանգվածի ինդեքսը (BMI), տարիքին համապատասխանող զննումը և կանխարգելիչ ծառայությունների պատմությունն ու համակարգումը:
Աուտիզմի բազմաշերտ խանգարում	Սքրինինգը խորհուրդ է տրվում 18 և 24 ամսականում:
Վարքագծային, սոցիալական և հուզական սքրինինգ	Առաջարկվում է ընտանիքակենտրոն տարեկան գնահատում: Սա կարող է ներառել առողջական խնդիրների գնահատումներ, որոնք առնչվում են այնպիսի հարցերի հետ, ինչպիսիք են մարդկանց ապրելու, աշխատելու և խաղալու վայրը:
Արյան մեջ կապարի ստուգում	Հետազոտություն, որը խորհուրդ է տրվում 12 և 24 ամսականում՝ մազանոթից կամ երակից արյան նմուշառման (արյան հետազոտություն) միջոցով:
Ատամնաբուժական խնամք	Քննարկել խմելու միջոցով ընդունվող ֆտորիդային հավելումների օգտագործումը կամ դեղատոմսով նշանակումը 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի երեխաների համար: Ֆտորիդային լաք քսեք հիմնական ատամներին՝ յուրաքանչյուր 3-6 ամիսը մեկ՝ 6 ամսականից մինչև 5 տարեկան երեխաների դեպքում: ⁸
Զարգացման սքրինինգ	Զարգացման խանգարումների բացահայտման համար խորհուրդ է տրվում նորածիններին և փոքր երեխաներին (9 և 18 ամսականում):
Գոնոկոկային կոնյունկտիվիտ	Աչքի տեղային դեղամիջոց: Այն տրվում է նորածնային առաջին խնամքի ընթացքում:
Նորածինների զննման պանել	Սքրինինգը խորհուրդ է տրվում բոլոր խանգարումների համար, որոնք նշված են Recommended Uniform Screening Panel-ում: ⁹
Մաշկի քաղցկեղ	Քննարկեք արևաշտպանության կարևորությունը՝ նվազեցնելու արևի ճառագայթների ազդեցությունը 6 ամսականից մինչև 24 տարեկան, եթե առկա են բարձր ռիսկի գործոններ:
Տեսողություն և լսողություն	Առաջարկվող զննում՝ հայտնաբերելու ամբլիոպիան (ծույլ աչք) կամ դրա ռիսկային գործոնները: ¹⁰

Օ-ից 2 տարեկան երեխաների համար

Նորածինների և փոքր երեխաների ժառանգության կանխարգելում

Նվազեցնել ՆՀՄՀ-ի վտանգը

Նորածինների հանկարծակի մահվան համախտանիշը (Sudden infant death syndrome, SIDS) նորածինների մահվան հիմնական պատճառներից մեկն է: Նորածիններին քնացրեք մեջքի վրա պառկած դիրքում: Մա նվազեցնում է ՆՀՄՀ-ի վտանգը: Օգտագործեք միայն ռեգինով սավան և օրորոցից հեռու պահեք խաղալիքները և այլ փափուկ իրերը:

Պաշտպանեք Ձեր երեխաներին՝ օգտագործելով մեքենայի նստատեղեր (քարսիթ)

Օգտագործեք Ձեր մեքենային և Ձեր երեխայի քաշին համապատասխան ճիշտ նստատեղ: Կարդացեք մեքենայի նստատեղի և մեքենա արտադրողի հրահանգները, թե ինչպես պետք է տեղադրել և օգտագործել այն: Օգտագործեք հետևի մասում տեղադրված նստատեղը, մինչև Ձեր երեխան առնվազն 40 դյույմ հասակ (102 սմ) կամ առնվազն 40 ֆունտ (18 կգ) քաշ ունենա: Երբեք Ձեր երեխային մի դրեք մեքենայի առջևի նստատեղին, որն ունի անվտանգության բարձիկ:

Պաշտպանեք Ձեր երեխաներին դրսում

- Զրուժ անվտանգության համար համոզվեք, որ Ձեր երեխան ունի իր տարիքին, քաշին և ջրային ակտիվության տեսակին համապատասխանող անձնական լողալու հարմարանք:
- Ձեր երեխային սովորեցրեք երթևեկության անվտանգության կանոնները: Մինչև ինը տարեկան երեխաները փողոց անցնելիս վերահսկողության կարիք ունեն:
- Համոզվեք, որ Ձեր երեխան սաղավարտ է կրում հեծանիվ վարելիս:

Ձեր տունը երեխային հարմար դարձրեք

Ձեռնարկեք այս քայլերը և տունն անվտանգ միջավայր դարձրեք Ձեր երեխայի համար:

- Դեղամիջոցները, մաքրող հեղուկները և այլ վտանգավոր նյութերը երեխաների համար անվտանգ տարաներում պահեք: Դրանք պետք է փակ և անհասանելի լինեն երեխաների համար:
- Աստիճաններին տեղադրեք անվտանգության դռնակներ (վերևից և ներքևից): Առաջին հարկից բարձր հարկաբաժինների պատուհաններին տեղադրեք ճաղավանդակներ:
- Տաք ջրի ջերմաստիճանը 120° F-ից ցածր պահեք:
- Զօգտագործվող էլեկտրական վարդակները փակեք պլաստիկ պաշտպանիչ կափարիչներով:
- Ձեր երեխային մանկական քայլակի մեջ մի դրեք: Իսկ եթե այնուամենայնիվ դնում եք, պահեք նրան մշտական հսկողության ներքո: Արգելափակեք մուտքը դեպի աստիճաններ և դեպի այն առարկաներ, որոնք կարող են ընկնել (օրինակ՝ լամպեր) կամ այրվածքներ առաջացնել (օրինակ՝ վառարաններ կամ էլեկտրական ջեռուցիչներ):
- Հեռու պահեք այն առարկաներն ու սնունդ, որոնք կարող են խեղդվելու պատճառ դառնալ: Խոսքը գնում է այնպիսի առարկաների մասին, ինչպիսիք են մետաղադրամները, փուչիկները, խաղալիքների փոքր մասերը, նրբերշիկները (ամբողջական կամ փոքր կտորներ), ընդդեմը և կոշտ կոնֆետները:
- Լողավազանները բոլոր կողմերից շրջապատեք ցանկապատով: Դեպի լողավազաններ տանող դարպասները փակ պահեք:

3-ից 10 տարեկան երեխաների համար

Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ

Անվտանգություն

- Ստուգաթերթիկ օգտագործեք Ձեր տունը երեխայի համար ապահով դարձնելու համար:
- Համոզվեք, որ Ձեր տան պատերի ներկը կապար չի պարունակում:

Մարզանք

- Ամբողջ ընտանիքով զբաղվեք ֆիզիկական ակտիվությամբ: Օրինակ զբոսանք կամ խաղեր խաղահրապարակում:
- Մահմանափակեք էկրանային ժամանակը մինչև օրական երկու ժամ: Մա վերաբերում է բջջային սարքերին, համակարգիչներին և հեռուստացույցին:

Մտունդ

- Առողջ սննդակարգ պահպանեք: Մահմանափակեք ճարպը և կալորիաները: Ամեն օր մատուցեք մրգեր, բանջարեղեն, լոբի և ամբողջական ձավարեղեն:

Պատվաստումներ	
COVID-19	Խորհուրդ է տրվում 6-23 ամսական երեխաների, 23 ամսականից բարձր տարիքի երեխաների համար, որոնք ունեն ռիսկի գործոններ կամ երբեք չեն պատվաստվել COVID-19-ի դեմ, այն երեխաների համար, որոնք սերտ շփվում են ռիսկի գործոններ ունեցող անձանց հետ, և բոլոր նրանց համար, ովքեր ընտրում են պաշտպանված լինելը: ¹
DTaP (դիֆթերիա, փայտացում, կապույտ հազ)	Հինգերորդ դեղաչափը 4-6 տարեկան հասակում (Tdap 7 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի համար):
Գրիպ, տարին մեկ անգամ	Խորհուրդ է տրվում: ^{2,3}
Հեպատիտ Ա	Այն երեխաների համար, որոնք նախկինում չեն պատվաստվել, և որոնց մոտ առկա են ռիսկի գործոններ: ¹¹
Հեպատիտ Բ	Այն երեխաների համար, որոնք չեն ավարտել պատվաստումների շարքը 0-18 ամսականում:
ՀԻԲ(Hib) (Հեմոֆիլուս ինֆլուենզա Բ տիպի)	Այն երեխաների համար, որոնք նախկինում չեն պատվաստվել, և որոնց մոտ առկա են ռիսկի գործոններ:
ՄՊՎ (HPV) (մարդու պապիլոմավիրուս)	Երկու կամ երեք դեղաչափերի շարք՝ կախված առաջին պատվաստումը ստանալու տարիքից: Խորհուրդ է տրվում 9-12 տարեկան բոլոր երեխաների համար, ինչպես նաև մինչև 18 տարեկան, եթե խորհուրդ է տրվում հավելյալ դեղաչափերի ստացում:
ԻՊՊ (IPV) (ինակտիվացված պոլիոմելիտի պատվաստանյութ)	Չորրորդ դեղաչափը 4-6 տարեկանում:
Մենինգոկոկային	Ռիսկի գործոններ ունեցող երեխաների համար: ⁵
ԿԿԽ (MMR) (կարմրուկ, կարմրախտ, խոզուկ)	Երկրորդ դեղաչափը՝ 4-6 տարեկան հասակում: ⁶
Պենմոկոկային (թոքաբորբ)	Ռիսկային գործոններ ունեցող ¹³ կամ պատվաստման ոչ լրիվ շարքը ստացած երեխաների համար (2-4 տարեկան):
Tdap (փայտացում, դիֆտերիա, կապույտ հազ)	Այն երեխաների համար, որոնք նախկինում չեն պատվաստվել DTaP-ով:
Varicella (ջրծաղիկ)	12-15 ամսական, երկրորդ դեղաչափը՝ 4-6 տարեկան հասակում: ⁶

3-ից 10 տարեկան երեխաների համար

Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ

Ատամների առողջություն

- Հարցրեք Ձեր ատամնաբույժին, թե երբ և ինչպես կարելի է ատամնաթելով մաքրել երեխայի ատամները:
- 5 տարեկան. Խոսեք Ձեր ատամնաբույժի հետ ատամալիցքի նյութերի մասին:

Այլ թեմաներ, որոնց մասին պետք է խոսել

- Երեխայի առողջության ստուգման այցերը հարմար առիթներ են Ձեր բժշկի հետ Ձեր երեխայի առողջությանը, աճին կամ վարքագծին առնչվող ցանկացած մտահոգության մասին խոսելու համար:

Մտերիմ գներ, խորհրդատվություն և ծառայություններ	
Տարեկան հետազոտություն	Ներառում է բոլր, քաշը, մարմնի զանգվածի ինդեքսը (BMI), արյան ճնշումը, տարիքին համապատասխան զննումը և կանխարգելիչ ծառայությունների պատմությունն ու համակարգումը:
Տազնապ	8-ից 18 տարեկան երեխաների և դեռահասների տազնապի խանգարումների դեպքում առաջարկվում է սրբինինգ կատարել:
Վարքագծային, սոցիալական և հուզական սրբինինգ	Առաջարկվում է ընտանիքակենտրոն տարեկան գնահատում: Սա կարող է ներառել առողջական խնդիրների գնահատումներ, որոնք առնչվում են այնպիսի հարցերի հետ, ինչպիսիք են մարդկանց ապրելու, աշխատելու և խաղալու վայրը:
Արյան մեջ կապարի ստուգում	Սրբինինգը խորհուրդ է տրվում 24 և 72 ամսականում՝ առանց հետազոտության փաստագրված ապացույցների մազանոթից կամ երակից արյան նմուշառման (արյան ստուգում) միջոցով:
Ատամնաբուժական խնամք	Քննարկել խմելու միջոցով ընդունվող ֆտորիդային հավելումների օգտագործումը կամ դեղատոմսով նշանակումը 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի երեխաների համար: Ֆտորիդային լաք քսեք հիմնական ատամներին՝ յուրաքանչյուր 3-6 ամիսը մեկ՝ 6 ամսականից մինչև 5 տարեկան երեխաների դեպքում: ⁸
Զարգացման սրբինինգ	Առաջարկվում է ընտանիքակենտրոն տարեկան գնահատում: Սա կարող է ներառել առողջական խնդիրների գնահատումներ, որոնք առնչվում են այնպիսի հարցերի հետ, ինչպիսիք են մարդկանց ապրելու, աշխատելու և խաղալու վայրը:
Ճարպակալում	Սրբինինգ, խորհրդատվություն և ծրագրային ուղեգրումներ 6 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի երեխաների համար, որոնք ունեն բարձր BMI՝ քաշի խնդրի բարելավման նպատակով:

3-ից 10 տարեկան երեխաների համար

Սքրինինգներ, խորհրդատվություն և ծառայություններ	
Մաշկի քաղցկեղ	Քննարկել արևից պաշտպանության կարևորությունը և նվազեցնել արևի ճառագայթների ազդեցությունը բարձր ռիսկի գոտում գտնվողների համար 6 ամսականից մինչև 24 տարեկան:
Ծխախոտի օգտագործումը և դադարեցումը	Կրթություն կամ խորհրդատվություն տրամադրեք կանխարգելելու ծխախոտի օգտագործման սկիզբը դպրոցական տարիքի երեխաների և դեռահասների շրջանում:
Տեսողություն և լսողություն	Առաջարկվում է սքրինինգ՝ հայտնաբերելու համար ամբլիոպիան (ծուլ աչք) կամ դրա ռիսկային գործոնները: ¹⁰

Վնասվածքի կանխարգելում

Ավելի բարձր տարիքի երեխաների համար

- Մինչև 8 տարեկան երեխաները պետք է երթևեկեն մեքենայի մանկական նստատեղով կամ հասակը բարձրացնող նստատեղով՝ մեքենայի հետևի նստատեղին: Այն երեխաները, որոնք առնվազն 8 տարեկան կամ 4'9" (144.78 սմ) հասակ ունեն, կարող են երթևեկել հասակը բարձրացնող նստատեղով, բայց պարտադիր պետք է ամրագրոտի կրեն:
- Ավելի բարձր տարիքի երեխաները պետք է օգտագործեն մեքենայի նստատեղերի ամրագրոտիները և միշտ նստեն հետևի նստատեղին:
- Ձեր երեխային սովորեցրեք երթևեկության անվտանգության կանոնները: Մինչև 9 տարեկան երեխաները փողոց անցնելիս վերահսկողության կարիք ունեն:
- Համոզվեք, որ Ձեր երեխան սաղավարտ է կրում անվաշմուշկներով սահելիս կամ հեծանիվ վարելիս: Համոզվեք, որ Ձեր երեխան անվաշմուշկներով կամ սահափստակով սահելիս օգտագործում է այլ պաշտպանիչ սարքավորումներ: Մա կարող է ներառել դաստակների և ծնկների բարձիկներ:

Ցանկացած տարիքում

- Ջրում անվտանգության համար համոզվեք, որ Ձեր երեխան ունի իր տարիքին, քաշին և ջրային ակտիվության տեսակին համապատասխանող անձնական լողալու հարմարանք:
- Ձեր տանն օգտագործեք ծխի և ածխածնի մոնօքսիդի դետեկտորներ կամ ազդանշանային համակարգեր: Ամեն տարի փոխեք դրանց մարտկոցները: Ամիսը մեկ անգամ ստուգումներ իրականացրեք՝ համոզվելու, որ դրանք աշխատում են:
- Եթե Ձեր տանը զենք ունեք, համոզվեք, որ զենքն ու զինամթերքը իրարից առանձին են պահպանվում, կողպված են և պահվում են երեխաներին անհասանելի վայրում:
- Երբեք մի երթևեկեք ակոռով կամ մարիխուանա օգտագործելուց հետո:
- Մշտապես ամրագրոտիներ օգտագործեք:
- Ձեր հեռախոսում պահեք Թունավորման կառավարման ծառայության հեռախոսահամարը՝ **(800) 222-1222**: Համարն ուղարկեք նաև Ձեր քաղաքային հեռախոսագծին, եթե այն առկա է: Բացի այդ՝ ավելացրեք այս համարը Ձեր տան հետ կապված «Կարևոր տեղեկատվություն» ցանկում: Հեռախոսահամարը նույնն է ԱՄՆ յուրաքանչյուր վայրում: Մի փորձեք բուժել թունավորումը, քանի դեռ չեք զանգահարել Թունավորումների վերահսկման ծառայություն:

11-ից 19 տարեկան երեխաների համար

**Թեմաներ, որոնք
Դուք/Ձեր երեխան
կցանկանաք քննարկել
բժշկի հետ**

Մարզանք

- Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը (օրական առնվազն 30 րոպե՝ սկսած 11 տարեկանից) կարող է նվազեցնել սրտի կորոնար հիվանդության, օստեոպորոզի, ճարպակալման և շաքարային դիաբետի ռիսկը:

Մնունդ

- Հետևեք առողջ սննդակարգին: Մահմանափակեք ճարպը և կալորիաները: Ամեն օր կերեք մրգեր, բանջարեղեն, լոբեղեն և ամբողջական ձավարեղեն:
- Անչափահասների և երիտասարդների համար կալցիումի օպտիմալ չափաքանակը գնահատվում է օրական 1200-ից 1500 մգ:

Պատվաստումներ	
COVID-19	Խորհուրդ է տրվում 2-18 տարեկան երեխաների համար, որոնք ունեն ռիսկի գործոններ կամ երբեք չեն պատվաստվել COVID-19-ի դեմ, մարդկանց, որոնք սերտ շփվում են ռիսկի գործոններ ունեցող անձանց հետ, և բոլոր նրանց համար, ովքեր ընտրում են պաշտպանված լինելը: ¹
Գրիպ, տարին մեկ անգամ	Խորհուրդ է տրվում: ²
Հեպատիտ Ա	Երկու պարբերական դեղաչափ՝ նախկինում չպատվաստված մարդկանց համար, երբ առկա են ռիսկի գործոններ: ¹¹
Հեպատիտ Բ	Երկու պարբերական դեղաչափ՝ նախկինում չպատվաստված մարդկանց համար և այն մարդկանց համար, որոնք ունեն պաշտպանության կարիք ռիսկի գործոնների առկայության հետևանքով: ¹²
ՄՊՎ (HPV) (մարդու պապիլոմավիրուս)	Երկու կամ երեք դեղաչափերի շարք՝ կախված առաջին պատվաստումը ստանալու տարիքից: Խորհուրդ է տրվում 9-12 տարեկան բոլոր երեխաների համար, ինչպես նաև մինչև 18 տարեկան, եթե խորհուրդ է տրվում հավելյալ դեղաչափերի ստացում:
ԻՊՊ (IPV) (ինակտիվացված պոլիոմելիտի պատվաստանյութ)	Այն մարդկանց համար, որոնք նախկինում չեն պատվաստվել:
Մենինգոկոկային	Սովորական երկու դեղաչափով պատվաստման շարք: Առաջին դեղաչափը 11-12 տարեկանում, իսկ երկրորդ դեղաչափը 16 տարեկանում:
ԿԿԽ (MMR) (կարմրուկ, կարմրախտ, խոզուկ)	Երկու դեղաչափերի շարք 12-ից ցածր տարիքի երեխաների համար, որոնք նախկինում պատվաստված չեն եղել:
Պենմոկոկային (թոքաբորբ)	Ռիսկի գործոններ ունեցող երեխաների համար: ¹³
Tdap (փայտացում, դիֆտերիա, կապույտ հազ)	11-12 տարեկան երեխաների համար, որոնք ավարտել են DTaP-ի պատվաստման առաջարկվող շարքը: ^{14,26}
Varicella (ջրծաղիկ)	Երկու դեղաչափերի շարք այն երեխաների համար, որոնք նախկինում պատվաստված չեն եղել:

11-ից 19 տարեկան երեխաների համար

**Թեմաներ, որոնք
Դուք/Ձեր երեխան
կցանկանաք քննարկել
բժշկի հետ**

Սեռական առողջություն

- Սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդության (ՍԾՓՀ)/ մարդու իմունային անբավարարության վիրուսի (ՄԻԱՎ) կանխարգելման նպատակով¹⁶ ավելի անվտանգ սեռական հարաբերություններ ունեցեք (օգտագործեք պահպանակներ) կամ ամբողջովին հրաժարվեք սեռական հարաբերություններից:
- Խուսափեք չկանխատեսված հղիությունից. օգտագործեք հակաբեղմնավորիչներ:
- Նախքան նախնական կանխարգելման պրոֆիլակտիկա (PrEP) սկսելը խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ ստուգումները. ՄԻԱՎ-ի թեստավորում, B և C հեպատիտի սերոլոգիական թեստավորում, շիճուկային կրեատինինի պարբերական թեստավորում, հղիության պարբերական թեստավորում և սեռական ճանապարհով փոխանցվող բակտերիալ վարակների պարբերական սրբինինգ: Յուրաքանչյուր երեք ամիսը մեկ իրականացվող ընթացիկ խորհրդատվությունը և մոնիտորինգն անվճար ապահովագրվում են:

Սրբինինգներ, խորհրդատվություն և ծառայություններ	
Ալկոհոլի չարաշահում	Ըստ անհրաժեշտության՝ սրբինինգ ալկոհոլի անառողջ օգտագործման համար և վարքագծային խորհրդատվություն 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց համար: ¹⁵
Տարեկան հետազոտություն	Ներառում է բոյը, քաշը, մարմնի զանգվածի ինդեքսը, արյան ճնշումը, տարիքին համապատասխան գնումը և կանխարգելիչ ծառայությունների պատմությունն ու համակարգումը:
Վարքագծային, սոցիալական և հուզական սրբինինգ	Առաջարկվում է ընտանիքակենտրոն տարեկան գնահատում: Սա կարող է ներառել առողջական խնդիրների գնահատումներ, որոնք առնչվում են այնպիսի հարցերի հետ, ինչպիսիք են մարդկանց ապրելու, աշխատելու և խաղալու վայրը:
Քլամիդիա և գոնորեա	Սրբինինգ՝ 24 տարեկան կամ ավելի փոքր տարիքի ակտիվ սեռական կյանքով ապրող կանանց համար և 25 կամ ավելի բարձր տարիքի այն կանանց համար, որոնք վարակվելու ավելի բարձր ռիսկ ունեն: ¹⁷
Հակաբեղմնավորիչ միջոցներ	ԱՄՆ Սննդի և դեղերի վարչության կողմից հաստատված հակաբեղմնավորման մեթոդներ, կրթություն և խորհրդատվություն: ¹⁸
Ընկճվածություն և տազնապ	Բոլոր դեռահասների համար նախատեսված սրբինինգ լուրջ դեպրեսիվ խանգարման և տազնապի համար:
Ընտանեկան բռնություն	Վերարտադրողական տարիքի կանանց մոտ ինտիմ զուգընկերոջ կողմից բռնության դեպքերի սրբինինգ և կանանց շարունակական աջակցության ծառայությունների տրամադրում կամ ուղղորդում: ¹⁹
Թմրանյութերի չարաշահում	Սրբինինգ թմրանյութերի անառողջ օգտագործման համար՝ 18 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց դեպքում: ²⁰
Առողջ սննդակարգ և ֆիզիկական ակտիվություն	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվական միջամտություններ խթանելու համար առողջ սննդակարգը և ֆիզիկական ակտիվությունը 18 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի այն անձանց համար, որոնք ունեն սրտանոթային հիվանդության ռիսկ կամ հիպերտոնիայի, դիաբետիկի, մետաբոլիկ համախտանիշի և այլ ախտորոշումներ: ²¹
Հեպատիտ C	Սրբինինգ վարակի համար՝ սկսած 18 տարեկանից:

11-ից 19 տարեկան երեխաների համար

**Թեմաներ, որոնք
Դուք/Ձեր երեխան
կցանկանաք քննարկել
բժշկի հետ**

**Հոգեկան առողջության
և թմրամիջոցների
օգտագործման
խանգարումներ**

- Ալկոհոլի, ծխախոտի, նիկոտինի (սիգարետներ, վեյփինգ կամ ծամոն), ինհալատորների և այլ դեղերի օգտագործումը դեռահասների շրջանում ամենամեծ մտահոգությունն է ծնողների համար: Տեղեկացրեք բժշկին, թե արդյոք Դուք որևէ մտահոգություն ունեք Ձեր երեխայի վերաբերյալ:
- Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումները սահմանվում են որպես հիվանդությունների համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) միջազգային դասակարգման կամ Ամերիկյան հոգեբանական ասոցիացիայի հոգեկան խանգարումների ախտորոշման և վիճակագրական ձեռնարկում նշված առողջական խնդիրներ:

Սքրինինգներ, խորհրդատվություն և ծառայություններ	
ՄԻԱՎ (HIV)	ՄԻԱՎ վարակի սքրինինգ 15-65 տարեկան բոլոր դեռահասների և չափահասների համար: Ավելի փոքր տարիքի դեռահասները և ավելի մեծ տարիքի չափահասները, որոնք ենթակա են վարակվելու ավելի մեծ ռիսկի, պետք է նույնպես ստուգվեն: ՄԻԱՎ-ի ձեռքբերման բարձր ռիսկ ունեցող անձանց խորհուրդ է տրվում PrEP՝ օգտագործելով արդյունավետ հակառետրովիրուսային թերապիա:
Հիպերտենզիա	Սքրինինգ հիպերտենզիայի (արյան բարձր ճնշման) համար 18 տարեկան և ավելի բարձր չափահասների մոտ՝ ընդունաբանում կատարված արյան ճնշման չափման (OBPM) միջոցով: Ախտորոշումը հաստատելու համար խորհուրդ է տրվում արյան ճնշման մոնիտորինգ կլինիկական հաստատությունից դուրս:
Տուբերկուլոզի գաղտնի վարակ (LTBI)	Սքրինինգ վարակի ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մարդկանց համար: ²²
Ճարպակալում	Սքրինինգ, խորհրդատվություն և ծրագրային ուղեգրումներ 6 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի երեխաների համար՝ քաշի խնդրի բարելավման նպատակով:
ՍՃՓՀ	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն սեռական ակտիվ կյանքով ապրող բոլոր դեռահասների և չափահասների համար, որոնք սեռավարակներով վարակվելու մեծ վտանգի տակ են: ²³
Մաշկի քաղցկեղ	Քննարկեք արևապաշտպանության կարևորությունը՝ բարձր ռիսկի խմբում գտնվող դեռահասների համար արևի ճառագայթների ազդեցությունը նվազեցնելու համար:
Սրտի հանկարծակի կանգ	Ըստ համապատասխանության՝ ռիսկի գնահատում կատարել 11-21 տարեկան մարդկանց համար:
Միֆիլիս	Սքրինինգ վարակի ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մարդկանց համար: ²⁴
Ծխախոտի օգտագործումը և դադարեցումը	Կրթություն կամ խորհրդատվություն՝ կանխարգելելու ծխախոտի օգտագործման սկիզբը դպրոցական տարիքի երեխաների և դեռահասների շրջանում:

11-ից 19 տարեկան երեխաների համար

**Թեմաներ, որոնք
Դուք/Ձեր երեխան
կցանկանաք քննարկել
բժշկի հետ**

**Ատամների
առողջություն**

- Ատամնաթել
օգտագործել
և խոզանակել
ատամները ատամի
ֆտորիդային
մածուկով ամեն
օր: Պարբերաբար
ատամնաբուժական
խնամք ստացել:

**Այլ թեմաներ, որոնց
մասին պետք է խոսել**

- Լավ կլինի, եթե Ձեր
դեռահասին թույլ
տաք առանձին խոսել
բժշկի հետ: Սա թույլ
կտա նրան հարցնել
ցանկացած բան, որը
նա անհարմար է
զգում հարցնել Ձեր
ներկայությամբ:

**Օգնություն նախադեռահասներին և դեռահասներին սոցիալական և
հուզական զարգացման հարցում**

Ծնողները պետք է առաջարկեն բաց, դրական հաղորդակցություն՝
միաժամանակ ապահովելով հստակ և արդար կանոններ և հետևողական
հսկողություն: Թույլ տվեք, որ Ձեր երեխան գտնի իր ճանապարհը՝
միաժամանակ պահպանելով Ձեր սահմանած կանոնները:

- Լավ օրինակ ծառայեք տարաձայնությունները լուծելու հարցում:
Օրինակ, հանգիստ խոսեք, երբ համաձայն չեք:
- Գովեք նրանց՝ առճակատումից հաջողությամբ խուսափել համար:
Օրինակ ասացեք. «Հպարտանում եմ քեզնով, քանի որ հանգստություն
ես պահպանել»:
- Վերահսկեք այն կայքերը և համակարգչային խաղերը, որոնք
օգտագործում է Ձեր երեխան:
- Սահմանափակեք համակարգիչների, սմարթֆոնների և հեռուստացույցի
օգտագործումը սահմանված երեկոյան ժամից հետո: Սա կարող է օգնել
Ձեր երեխային կանոնավոր քնել:
- Ձեր երեխային զգուշացրեք ակոհոլ և թմրանյութեր օգտագործելու
վտանգի մասին: Մեքենա վարելու և սպորտով զբաղվելու ընթացքում
բազմաթիվ վնասվածքները առաջանում են ակոհոլի և թմրանյութերի
օգտագործման պատճառով:
- Խոսեք Ձեր երեխայի հետ առողջ հարաբերությունների մասին:
Նախադեռահասների և դեռահասների շրջանում հաճախ գրանցվում են
բռնի ժամադրության դեպքեր:
- Լավ օրինակ ծառայեք առողջ սնվելու և կանոնավոր ֆիզիկական
վարժություններ կատարելու հարցում:

20-ից 49 տարեկան կանանց համար

Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ

Մարզանք

- Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը (օրական առնվազն 30 րոպե) կարող է նվազեցնել սրտի կորոնար հիվանդության, օստեոպորոզի, ճարպակալման և շաքարային դիաբետի ռիսկերը:
- 40-ից բարձր. Խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ նախքան որևէ նոր ինտենսիվ ֆիզիկական ակտիվություն սկսելը:

Մնունդ

- Վերահսկեք Ձեր BMI-ը, արյան ճնշումը և խոլեստերինի մակարդակը: Ըստ անհրաժեշտության փոփոխեք Ձեր սննդակարգը:
- Պահպանեք առողջ սննդակարգ: Մահմանափակեք ճարպը և կալորիաները: Ամեն օր կերեք մրգեր, բանջարեղեն, լոբեղեն և ամբողջական ձավարեղեն:
- 25-ից 50 տարեկան կանանց համար կալցիումի ընդունման օպտիմալ չափը օրական 1000 մգ է:
- Վիտամին D-ն կարևոր է ոսկրերի և մկանների զարգացման, գործունակության և պահպանման համար:

Պատվաստումներ

COVID-19	Խորհուրդ է տրվում ռիսկի գործոններ ունեցող անձանց, այն անձանց, որոնք սերտ շփվում են ռիսկի գործոններ ունեցողների հետ, և բոլոր նրանց, ովքեր ընտրում են պաշտպանված լինելը: ¹
Գրիպ, տարին մեկ անգամ	Խորհուրդ է տրվում: ²
Հեպատիտ Ա	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար և այն մարդկանց համար, որոնք պաշտպանության կարիք ունեն: ¹¹
Հեպատիտ Բ	Խորհուրդ է տրվում 2, 3 կամ 4 դեղաչափերի շարք 19-59 տարեկանների համար կախված պատվաստանյութից կամ առողջական վիճակից: ¹²
(Hib) Հեմոֆիլուս ինֆլուենզա b տիպի վարակ	Մեկ կամ երեք դեղաչափ՝ կախված ցուցումից:
ՄՊՎ (HPV) (մարդու պապիլոմավիրուս)	Խորհուրդ է տրվում մինչև 26 տարեկան բոլոր չափահասների համար: 2 կամ 3 դեղաչափերի շարք՝ կախված առաջին պատվաստումը ստանալու տարիքից:
ԻՊՊ (IPV) (ինակտիվացված պոլիոմելիտի պատվաստանյութ)	Այն մարդկանց համար, որոնք նախկինում չեն պատվաստվել:
Մենինգոկոկային	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար: ⁵
ԿԿԽ (MMR) (կարմրուկ, խոզուկ, կարմրախտ)	Մեկ անգամ՝ առանց իմունիտետի երաշխիքի կամ եթե նախորդ երկրորդ դեղաչափը չի ստացվել: ²⁵
Պնևմոկոկային (թոքաբորբ)	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար: ¹³
Tdap կամ Td խթանիչ (փայտացում, դիֆտերիա, կապույտ հազ)	Խորհուրդ է տրվում 10 տարին մեկ անգամ: ²⁶
Varicella (ջրծաղիկ)	Խորհուրդ է տրվում չափահասների համար՝ առանց իմունիտետի երաշխիքի՝ 2 դեղաչափերի շարք 4-8 շաբաթ ընդմիջումով: ²⁷

20-ից 49 տարեկան կանանց համար

Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ

Մեռական առողջություն

- Մեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդության (ՄՃՓՀ)/մարդու իմունային անբավարարության վիրուսի (HIV) կանխարգելման նպատակով⁶ ավելի անվտանգ սեռական հարաբերություններ ունեցեք (օգտագործեք պահպանակներ) կամ ամբողջովին հրաժարվեք սեռական հարաբերություններից:
- Խուսափեք չկանխատեսված հղիությունից, օգտագործեք հակաբեղմնավորիչներ:
- Դաշտանադադարի (սովորաբար 45-55 տարեկան հասակում) ախտանիշներ, ինչպիսիք են դաշտանային ցիկլի փոփոխությունները, ջերմափոփոխությունները, անքուն գիշերները և տրամադրության փոփոխությունները: Քննարկեք բուժման հնարավոր եղանակները և առողջական երկարաժամկետ ռիսկերը:
- Նախքան նախնական կանխարգելման պրոֆիլակտիկա (PrEP) սկսելը խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ ստուգումները. ՄԻԱՎ-ի թեստավորում, B և C հեպատիտի սերոլոգիական թեստավորում, շիճուկային կրեատինինի պարբերական թեստավորում, հղիության պարբերական թեստավորում և սեռական ճանապարհով փոխանցվող բակտերիալ վարակների պարբերական սքրինինգ: Յուրաքանչյուր երեք ամիսը մեկ իրականացվող ընթացիկ խորհրդատվությունը և մոնիտորինգն անվճար ապահովագրվում են:

Սքրինինգներ, խորհրդատվություն և ծառայություններ

Ալկոհոլի չարաշահում	Սքրինինգ ալկոհոլի անառողջ օգտագործման համար և վարքագծային խորհրդատվություն՝ ըստ անհրաժեշտության: ¹⁵
Արյան ճնշում, հասակ, քաշ, BMI, տեսողություն և լսողություն	Տարեկան հետազոտություն: Սա ներառում է կանխարգելիչ ծառայությունների համակարգում:
Կրծքի քաղցկեղի գենի (BRCA) ռիսկի գնահատում և գենետիկական խորհրդատվություն/ստուգում	Ռիսկի գնահատման գործիքով ստուգման արդյունքում դրական պատասխան ունեցող կանանց կամ կրծքագեղձի, ձվարանների, փողերի կամ պերիտոնեալ քաղցկեղի ընտանեկան պատմություն ունեցող կանանց խորհուրդ է տրվում ստանալ գենետիկական խորհրդատվություն և/կամ կատարել գենետիկական ստուգում: ²⁸
Կրծքի քաղցկեղ	40 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի կանանց առաջարկվում է տարին երկու անգամ անցնել սքրինինգային մամոգրաֆիա:
Կրծքագեղձի քաղցկեղի համար նախատեսված դեղերի օգտագործում	Դեղատոմսով դուրս գրված կամ ռիսկը նվազեցնող դեղամիջոցներ են առաջարկվում 35 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի կանանց, որոնք ունեն կրծքի քաղցկեղի բարձր ռիսկ և դեղերի անբարենպաստ ազդեցության ցածր ռիսկ:
Միտանոթային հիվանդություն	Ստատինների օգտագործումը առաջնային կանխարգելման նպատակով՝ 40-75 տարեկան չափահասների համար, որոնք ունեն մեկ կամ ավելի ռիսկային գործոններ: ²⁹
Արգանդի վզիկի քաղցկեղ	21-29 տարեկան կանանց համար խորհուրդ է տրվում արգանդի վզիկի ցիտոլոգիա Պապ թեստի միջոցով՝ յուրաքանչյուր 3 տարին մեկ: 30-65 տարեկան կանանց խորհուրդ է տրվում սքրինինգ յուրաքանչյուր 3 տարին մեկ՝ միայն արգանդի վզիկի ցիտոլոգիայով, յուրաքանչյուր 5 տարին մեկ՝ միայն բարձր ռիսկի ՄՊՎ թեստով, կամ յուրաքանչյուր 5 տարին մեկ՝ բարձր ռիսկի ՄՊՎ թեստով և ցիտոլոգիայով:
Քլամիդիա և գոնորեա	Սքրինինգ՝ 24 տարեկան կամ ավելի փոքր տարիքի ակտիվ սեռական կյանքով ապրող կանանց համար և 25 կամ ավելի բարձր տարիքի այն կանանց համար, որոնք վարակվելու ավելի բարձր ռիսկ ունեն: ¹⁷
Կոլոռեկտալ քաղցկեղ	Սքրինինգ 45-75 տարեկան չափահասների համար: ³⁰

20-ից 49 տարեկան կանանց համար

Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ

Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումներ

- Դադարեցրեք ծխելը: Մահմանափակել ալկոհոլը: Խուսափեք ալկոհոլից կամ թմրանյութի օգտագործումից մեքենա վարելիս:
- Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումները սահմանվում են որպես հիվանդությունների համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) միջազգային դասակարգման կամ Ամերիկյան հոգեբանական ասոցիացիայի հոգեկան խանգարումների ախտորոշման և վիճակագրական ձեռնարկում նշված առողջական խնդիրներ:

Ատամների առողջություն

- Ատամնաթել օգտագործեք և խոզանակեք ատամները ատամի ֆտորիդային մածուկով ամեն օր: Պարբերաբար ատամնաբուժական խնամք ստացեք:

Սքրինինգներ, խորհրդատվություն և ծառայություններ	
Հակաբեղմնավորիչ միջոցներ	FDA-ի կողմից հաստատված հակաբեղմնավորման մեթոդներ, կրթություն և խորհրդատվություն: ¹⁸
Ընկճվածություն և տազնապ	Ընկճվածության և տազնապի սքրինինգ բոլոր չափահասների մոտ:
Շաքարային դիաբետ/նախադիաբետ	Նախադիաբետի և 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետի սքրինինգ 35-70 տարեկան չափահասների համար, որոնց մոտ առկա է ավելորդ քաշ կամ ճարպակալում: ³¹
Ընտանեկան բռնություն	Վերարտադրողական տարիքի կանանց մոտ ինտիմ գուգրնկերոջ կողմից բռնության դեպքերի սքրինինգ և կանանց շարունակական աջակցության ծառայությունների տրամադրում կամ ուղղորդում: ¹⁹
Թմրանյութերի չարաշահում	Սքրինինգ թմրանյութերի անառողջ օգտագործման համար: ²⁰
Առողջ սննդակարգ և ֆիզիկական ակտիվություն	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվական միջամտություններ խթանելու համար առողջ սննդակարգը և ֆիզիկական ակտիվությունը սրտանոթային հիվանդության ռիսկ ունեցող անձանց համար կամ հիպերտոնիայի, դիալիպիդեմիայի, մետաբոլիկ համախտանիշի կամ որևէ այլ ախտորոշում: ²¹
Հեպատիտ C ՄԻԱՎ (HIV)	Սքրինինգ վարակի համար: ՄԻԱՎ վարակի սքրինինգ 15-65 տարեկան բոլոր դեռահասների և չափահասների համար: ՄԻԱՎ-ի ձեռքբերման բարձր ռիսկ ունեցող անձանց խորհուրդ է տրվում PrEP օգտագործելով արդյունավետ հակառետրովիրուսային թերապիա:
Հիպերտենզիա	Սքրինինգ հիպերտենզիայի (արյան բարձր ճնշման) համար 18 տարեկան և ավելի բարձր չափահասների մոտ՝ ընդունաբանում կատարված արյան ճնշման չափման (OBPM) միջոցով: Ախտորոշումը հաստատելու համար խորհուրդ է տրվում արյան ճնշման մոնիտորինգ կլինիկական հաստատությունից դուրս:
Տուբերկուլոզի գաղտնի վարակ (LTBI)	Սքրինինգ վարակի ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մարդկանց համար: ²²
Ճարպակալում	Սքրինինգ, խորհրդատվություն և, եթե BMI-ը 30-ից բարձր է, առաջարկվում կամ ցուցվում են ինտենսիվ և բազմատեսակ վարքագծային միջամտություններ:

20-ից 49 տարեկան կանանց համար

Սքրինինգներ, խորհրդատվություն և ծառայություններ	
Օստեոպորոզ	Սքրինինգ՝ ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող կանանց համար ներառյալ 65 տարեկանից ցածր հետադաշտանադադարի փուլում գտնվող կանանց: ³³
ՄՃՓՀ	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն սեռական ակտիվ կյանքով ապրող բոլոր չափահասների համար, որոնք սեռավարակներով վարակվելու մեծ վտանգի տակ են: ²³
Մաշկի քաղցկեղ	Քննարկեք արևապաշտպանության կարևորությունը բարձր ռիսկի խմբում գտնվող մինչև 24 տարեկան երիտասարդների մոտ արևի ազդեցությունը նվազեցնելու համար:
Սրտի հանկարծակի կանգ	Ըստ համապատասխանության՝ ռիսկի գնահատում կատարել 11-21 տարեկան անձանց համար:
Սիֆիլիս	Սքրինինգ՝ հղիությունից վաղ կամ առաջին իսկ հնարավորության դեպքում, և ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մարդկանց համար: ²⁴
Ծխախոտի օգտագործումը և դադարեցումը	Բոլոր չափահասներին սքրինինգ՝ ծխախոտի օգտագործման համար, խորհուրդատվություն՝ ծխախոտի օգտագործումը դադարեցնելու վերաբերյալ, ինչպես նաև վարքագծային միջամտությունների և FDA-ի կողմից հաստատված դեղամիջոցներով բուժում՝ ծխելը դադարեցնելու համար ոչ հղի չափահասների շրջանում, որոնք ծխախոտ են օգտագործում:
Անմիզապահություն	Տարեկան սքրինինգ:

Եթե հղի եք, խնդրում ենք հղիության շրջանին վերաբերող խորհուրդներին ծանոթանալ «Հղիների համար» բաժնում:

20-ից 49 տարեկան տղամարդկանց համար

Թեմաներ, որոնք կարող են ցանկանալ քննարկել Ձեր բժշկի հետ

Մարզանք

- Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը (օրական առնվազն 30 րոպե) կարող է նվազեցնել սրտի կորոնար հիվանդության, օստեոպորոզի, ճարպակալման և շաքարային դիաբետի ռիսկերը:
- 40-ից բարձր. Խորհրդակցեք բժշկի հետ՝ նախքան նոր ինտենսիվ ֆիզիկական ակտիվություն սկսելը:

Մնունդ

- Վերահսկեք Ձեր մարմնի զանգվածի ինդեքսը (BMI), արյան ճնշումը և խոլեստերինի մակարդակը: Ըստ անհրաժեշտության փոփոխեք Ձեր սննդակարգը:
- Վիտամին D-ն կարևոր է ոսկրերի և մկանների զարգացման, գործունակության և պահպանման համար:

Պատվաստումներ	
COVID-19	Խորհուրդ է տրվում ռիսկի գործոններ ունեցող անձանց, այն անձանց, որոնք սերտ շփվում են ռիսկի գործոններ ունեցողների հետ, և բոլոր նրանց համար, ովքեր ընտրում են պաշտպանված լինելը: ¹
Գրիպ, տարին մեկ անգամ	Խորհուրդ է տրվում: ²
Հեպատիտ Ա	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար և այն մարդկանց համար, որոնք պաշտպանության կարիք ունեն: ¹¹
Հեպատիտ Բ	Խորհուրդ է տրվում 2, 3 կամ 4 դեղաչափերի շարք 19-59 տարեկանների համար՝ կախված պատվաստանյութից կամ առողջական վիճակից: ¹²
(Hib) Հեմոֆիլուս ինֆլուենզա Բ տիպի վարակ	Մեկ կամ երեք դեղաչափ՝ կախված ցուցումից:
ՄՊՎ (HPV) (մարդու պապիլոմավիրուս)	Խորհուրդ է տրվում մինչև 26 տարեկան բոլոր չափահասների համար: 2 կամ 3 դեղաչափերի շարք՝ կախված առաջին պատվաստումը ստանալու տարիքից:
ԻՊՊ (IPV) (ինակտիվացված պոլիոմելիտի պատվաստանյութ)	Այն մարդկանց համար, որոնք նախկինում չեն պատվաստվել:
Մենինգոկոկային	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար: ⁵
ԿԿԽ (MMR) (կարմրուկ, խոզուկ, կարմրախտ)	Մեկ անգամ՝ առանց իմունիտետի երաշխիքի կամ եթե նախորդ երկրորդ դեղաչափը չի ստացվել: ²⁵
Պնևմոկոկային (թոքաբորբ)	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար: ¹³
Tdap կամ Td խթանիչ (փայտացում, դիֆտերիա, կապույտ հազ)	Խորհուրդ է տրվում 10 տարին մեկ անգամ: ²⁶
Varicella (ջրծաղիկ)	Խորհուրդ է տրվում չափահասների համար՝ առանց իմունիտետի երաշխիքի՝ 2 դեղաչափերի շարք 4-8 շաբաթ ընդմիջումով: ²⁷

20-ից 49 տարեկան տղամարդկանց համար

Թեմաներ, որոնք կարող եք ցանկանալ քննարկել Ձեր բժշկի հետ

Սեռական առողջություն

- Սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդության (ՍՃՓՀ)/ մարդու իմունային սնրավարարության վիրուսի (HIV) կանխարգելման նպատակով¹⁶ ավելի անվտանգ սեռական հարաբերություններ ունեցեք (օգտագործեք պահպանակներ) կամ ամբողջովին հրաժարվեք սեռական հարաբերություններից:
- Խուսափեք չկանխատեսված հղիությունից. օգտագործեք հակաբեղմնավորիչներ:
- Նախքան նախնական կանխարգելում (PrEP) սկսելը խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ ստուգումները. ՄԻԱՎ-ի թեստավորում, B և C հեպատիտի սերոլոգիական թեստավորում, շիճուկային կրեատինինի պարբերական թեստավորում, հղիության պարբերական թեստավորում և սեռական ճանապարհով փոխանցվող բակտերիալ վարակների պարբերական սքրինինգ: Յուրաքանչյուր երեք ամիսը մեկ իրականացվող ընթացիկ խորհրդատվությունը և մոնիտորինգն անվճար ապահովագրվում են:

Սքրինինգներ, խորհրդատվություն և ծառայություններ

Ալկոհոլի չարաշահում	Սքրինինգ ալկոհոլի անառողջ օգտագործման համար և վարքագծային խորհրդատվություն ըստ անհրաժեշտության: ¹⁵
Արյան ճնշում, բոյ, քաշ, BMI, տեսողություն և լսողություն	Տարեկան հետազոտություն: Սա ներառում է կանխարգելիչ ծառայությունների համակարգում:
Միտանոթային հիվանդություն	Ստատինների օգտագործումը առաջնային կանխարգելման նպատակով 40-75 տարեկան չափահասների համար, որոնք ունեն մեկ կամ ավելի ռիսկային գործոններ: ²⁹
Կոլոռեկտալ քաղցկեղ	Սքրինինգ 45-75 տարեկան չափահասների համար: ³⁰
Հակաբեղմնավորիչ միջոցներ	FDA-ի կողմից հաստատված հակաբեղմնավորման մեթոդներ, կրթություն և խորհրդատվություն: ¹⁸
Ընկճվածություն և տազնապ	Ընկճվածության և տազնապի սքրինինգ բոլոր չափահասների մոտ:
Շաքարային դիաբետ/ նախադիաբետ	Նախադիաբետի և 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետի սքրինինգ 35-70 տարեկան չափահասների համար, որոնց մոտ առկա է ավելորդ քաշ կամ ճարպակալում: ³¹
Թմրանյութերի չարաշահում	Սքրինինգ թմրանյութերի անառողջ օգտագործման համար: ²⁰
Առողջ սննդակարգ և ֆիզիկական ակտիվություն	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվական միջամտություններ խթանելու համար առողջ սննդակարգը և ֆիզիկական ակտիվությունը 18 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի այն անձանց համար, որոնք ունեն սրտանոթային հիվանդության ռիսկ կամ հիպերտոնիայի, դիալիալիդեմիայի, մետաբոլիկ համախտանիշի և այլ ախտորոշումներ: ²¹
Հեպատիտ C ՄԻԱՎ (HIV)	Սքրինինգ վարակի համար: ՄԻԱՎ վարակի սքրինինգ 15-65 տարեկան բոլոր դեռահասների և չափահասների համար: Ավելի փոքր տարիքի դեռահասները և ավելի մեծ տարիքի չափահասները, որոնք ենթակա են վարակվելու ավելի մեծ ռիսկի, պետք է նույնպես ստուգվեն: Խորհուրդ է տալիս նախնական կանխարգելում (PrEP) օգտագործելով արդյունավետ հակառետրովիրուսային թերապիա ՄԻԱՎ-ի ձեռքբերման բարձր ռիսկ ունեցող անձանց համար:

20-ից 49 տարեկան տղամարդկանց համար

Սքրինինգներ, խորհրդատվություն և ծառայություններ	
Հիպերտենզիա	Սքրինինգ հիպերտենզիայի (արյան բարձր ճնշման) համար 18 տարեկան և ավելի բարձր չափահասների մոտ՝ ընդունարանում կատարված արյան ճնշման չափման (OBPM) միջոցով: Ախտորոշումը հաստատելու համար խորհուրդ է տրվում արյան ճնշման մոնիտորինգ կլինիկական հաստատությունից դուրս:
Տուբերկուլոզի գաղտնի վարակ (LTBI)	Սքրինինգ՝ վարակի ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մարդկանց համար: ²²
Ճարպակալում	Սքրինինգ, խորհրդատվություն և, եթե BMI-ը 30-ից բարձր է, առաջարկվում կամ ցուցվում են ինտենսիվ և բազմատեսակ վարքագծային միջամտություններ:
ՍՃՓՀ	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն սեռական ակտիվ կյանքով ապրող բոլոր չափահասների համար, որոնք սեռավարակներով վարակվելու մեծ վտանգի տակ են: ²³
Մաշկի քաղցկեղ	Քննարկեք արևապաշտպանության կարևորությունը բարձր ռիսկի խմբում գտնվող մինչև 24 տարեկան երիտասարդների մոտ արևի ազդեցությունը նվազեցնելու համար:
Սրտի հանկարծակի կանգ	Ըստ համապատասխանության՝ ռիսկի գնահատում կատարել 11-21 տարեկան անձանց համար:
Միֆիլիս	Ընթացիկ սքրինինգ վարակի համար՝ ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մարդկանց մոտ: ²⁴
Ծխախոտի օգտագործումը և դադարեցումը	Բոլոր չափահասներին սքրինինգ՝ ծխախոտի օգտագործման համար, խորհուրդատվություն՝ ծխախոտի օգտագործումը դադարեցնելու վերաբերյալ, ինչպես նաև վարքագծային միջամտությունների և FDA-ի կողմից հաստատված դեղամիջոցներով բուժում՝ ծխելը դադարեցնելու համար ոչ հղի չափահասների շրջանում, որոնք ծխախոտ են օգտագործում:

20-ից 49 տարեկան տղամարդկանց համար

Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ

Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումներ

- Դադարեցրեք ծխելը: Սահմանափակել ալկոհոլը: Խուսափեք ալկոհոլից կամ թմրանյութի օգտագործումից մեքենա վարելիս:
- Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումները սահմանվում են որպես հիվանդությունների համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) միջազգային դասակարգման կամ Ամերիկյան հոգեբանական ասոցիացիայի հոգեկան խանգարումների ախտորոշման և վիճակագրական ձեռնարկում նշված առողջական խնդիրներ:

Ատամների առողջություն

- Ատամնաթել օգտագործեք և խոզանակեք ատամները ատամի ֆտորիդային մածուկով ամեն օր: Պարբերաբար ատամնաբուժական խնամք ստացեք:

50 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի տղամարդկանց և կանանց համար

Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ

Մնունդ

- Պահպանեք առողջ սննդակարգ:
Մահմանափակեք ճարպը և կալորիաները: Ամեն օր կերեք մրգեր, բանջարեղեն, լոբեղեն և ամբողջական ձավարեղեն:
- Կալցիումի օպտիմալ օգտագործումը գնահատվում է օրական 1500 մգ՝ էստրոգենով թերապիա չընդունող հետդաշտանադադարի փուլում գտնվող կանանց համար:
- Վիտամին D-ն կարևոր է ոսկրերի և մկանների զարգացման, ֆունկցիոնալության և պահպանման համար:

Պատվաստումներ	
COVID-19	Խորհուրդ է տրվում ռիսկի գործոններ ունեցող անձանց, այն անձանց, որոնք սերտ շփվում են ռիսկի գործոններ ունեցողների հետ, և բոլոր նրանց համար, ովքեր ընտրում են պաշտպանությունը: ¹
Գրիպ, տարին մեկ անգամ	Խորհուրդ է տրվում: ²
Հեպատիտ Ա	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար և այն մարդկանց համար, որոնք պաշտպանության կարիք ունեն: ¹¹
Հեպատիտ Բ	Խորհուրդ է տրվում 2, 3 կամ 4 դեղաչափերի շարք 19-59 տարեկանների համար կախված պատվաստանյութից կամ առողջական վիճակից: ¹²
(Hib) Հեմոֆիլուս ինֆլուենզա Բ տիպի վարակ	Մեկ կամ երեք դեղաչափ՝ կախված ցուցումից:
ԻՊՊ (IPV) (ինակտիվացված պոլիոմելիտի պատվաստանյութ)	Այն մարդկանց համար, որոնք նախկինում չեն պատվաստվել:
Մենինգոկոկային	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար: ⁵
ԿԿԽ (MMR) (կարմրուկ, խոզուկ, կարմրախտ)	Մեկ անգամ՝ առանց իմունիտետի երաշխիքի կամ եթե նախորդ երկրորդ դեղաչափը չի ստացվել: ²⁵
Պնևմոկոկային (թոքաբորբ)	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար: ¹³
ՌՍՎ (RSV) (մարդու ռեսպիրատոր-սինցիտիալ վիրուս)	Խորհուրդ է տրվում 75 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց, եթե նախկինում չեն պատվաստվել, և 50-74 տարեկան բոլոր նրանց, ովքեր ունեն ռիսկի գործոններ:
Tdap կամ Td խթանիչ (փայտացում, դիֆտերիա, կապույտ հազ)	Խորհուրդ է տրվում 10 տարին մեկ անգամ: ²⁶
Varicella (ջրծաղիկ)	Խորհուրդ է տրվում չափահասների համար՝ առանց իմունիտետի երաշխիքի՝ 2 դեղաչափերի շարք 4-8 շաբաթ ընդմիջումով: ²⁷
Zoster (գոտեորքին)	Գոտեորդ որքինի դեմ ռեկոմբինանտ պատվաստանյութի (RZV) երկու դեղաչափերի շարք 2-6 ամիս ընդմիջումով:

50 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի տղամարդկանց և կանանց համար

Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ

Սեռական առողջություն

- Սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդության (ՍՃՓՀ)/ մարդու իմունային անբավարարության վիրուսի (HIV) կանխարգելման նպատակով¹⁶ ավելի անվտանգ սեռական հարաբերություններ ունեցեք (օգտագործեք պահպանակներ) կամ ամբողջովին հրաժարվեք սեռական հարաբերություններից:
- Խուսափեք չկանխատեսված հղիությունից, օգտագործեք հակաբեղմնավորիչներ:
- Դաշտանադարի (սովորաբար 45-55 տարեկան հասակում) ախտանիշներ, ինչպիսիք են դաշտանային ցիկլի փոփոխությունները, ջերմափոփոխությունները, անբուժելի զիջումները և տրամադրության փոփոխությունները: Քննարկել բուժման հնարավոր եղանակները և առողջական երկարաժամկետ ռիսկերը:
- Նախքան նախնական կանխարգելում (PrEP) սկսելը խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ ստուգումները. ՄԻՄՎ-ի թեստավորում, B և C հեպատիտի սերոլոգիական թեստավորում, շիճուկային կրեատինինի պարբերական թեստավորում, հղիության պարբերական թեստավորում և սեռական ճանապարհով փոխանցվող բակտերիալ վարակների պարբերական սքրինինգ: Յուրաքանչյուր երեք ամիսը մեկ իրականացվող ընթացիկ խորհրդատվությունը և մոնիտորինգն անվճար ապահովագրվում են:

Սքրինինգներ, խորհրդատվություն և ծառայություններ

AAA (որովայնային աորտայի անևրիզմա)	65-75 տարեկան տղամարդկանց համար, որոնք երբևէ ծխել են: Ուլտրաձայնային մեկանգամյա սքրինինգ AAA-ի համար:
Ալկոհոլի չարաշահում	Սքրինինգ ալկոհոլի անառողջ օգտագործման համար և վարքագծային խորհրդատվություն՝ ըստ անհրաժեշտության: ¹⁵
Արյան ճնշում, հասակ, քաշ, BMI, տեսողություն և լսողություն	Տարեկան հետազոտություն: Սա ներառում է կանխարգելիչ ծառայությունների համակարգում:
Կրծքի քաղցկեղի գենի (BRCA) ռիսկի գնահատում և գենետիկական խորհրդատվություն/ստուգում	Ռիսկի գնահատման գործիքով ստուգման արդյունքում դրական պատասխան ունեցող կանանց կամ կրծքագեղձի, ձվարանների, փողերի կամ պերիտոնեալ քաղցկեղի ընտանեկան պատմություն ունեցող կանանց խորհուրդ է տրվում ստանալ գենետիկական խորհրդատվություն և/կամ կատարել գենետիկական ստուգում: ²⁸
Կրծքի քաղցկեղ	40 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի կանանց առաջարկվում է տարին երկու անգամ անցնել սքրինինգային մամոգրաֆիա:
Կրծքի քաղցկեղի համար նախատեսված դեղերի օգտագործում	Դեղատոմսով դուրս գրված կամ ռիսկը նվազեցնող դեղամիջոցներ են առաջարկվում 35 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի կանանց, որոնք ունեն կրծքի քաղցկեղի բարձր ռիսկ և դեղերի անբարենպաստ ազդեցության ցածր ռիսկ:
Միտոսոմիոսիսի հիվանդություն	Մտատինների օգտագործումը առաջնային կանխարգելման նպատակով 40-75 տարեկան չափահասների համար, որոնք ունեն մեկ կամ ավելի ռիսկային գործոններ: ²⁹
Արգանդի վզիկի քաղցկեղ	Առաջարկվում է սքրինինգ յուրաքանչյուր 3 տարին մեկ՝ միայն արգանդի վզիկի ցիտոլոգիայով, յուրաքանչյուր 5 տարին մեկ՝ միայն բարձր ռիսկի HPV թեստավորմամբ, կամ յուրաքանչյուր 5 տարին մեկ՝ մարդու պապիլոմավիրուսի (HPV) թեստավորմամբ և ցիտոլոգիայով:
Քլամիդիա և գոնորեա	Սքրինինգ 25 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի ակտիվ սեռական կյանքով ապրող կանանց համար, որոնք գտնվում են վարակվելու ռիսկի ավելի բարձր գոտում: ¹⁷
Կոլոռեկտալ քաղցկեղ	Սքրինինգ 45-75 տարեկան չափահասների համար: ³⁰

50 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի տղամարդկանց և կանանց համար

Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ

Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումներ (շարունակություն)

- Հոգեկան առողջության և թմրամիջոցների օգտագործման խանգարումները սահմանվում են որպես հիվանդությունների համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) միջազգային դասակարգման կամ Ամերիկյան հոգեբանական ասոցիացիայի հոգեկան խանգարումների ախտորոշման և վիճակագրական ձեռնարկում նշված առողջական խնդիրներ:

Ատամների առողջություն

- Ատամնաթել օգտագործել և խոզանակեք ատամները ատամի ֆտորիդային մածուկով ամեն օր: Պարբերաբար ատամնաբուժական խնամք ստացեք:

Սքրինինգներ, խորհրդատվություն և ծառայություններ

Հակաբեղմնավորիչ միջոցներ	FDA-ի կողմից հաստատված հակաբեղմնավորման մեթոդներ, կրթություն և խորհրդատվություն: ¹⁸
Ընկճվածություն և տազնապ	Ընկճվածության և տազնապի սքրինինգ բոլոր չափահասների մոտ:
Շաքարային դիաբետ/նախադիաբետ	Նախադիաբետի և 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետի սքրինինգ 35-70 տարեկան չափահասների համար, որոնց մոտ առկա է ավելորդ քաշ կամ ճարպակալում: ³¹
Ընտանեկան բռնություն	Վերարտադրողական տարիքի կանանց մոտ ինտիմ գուգրնկերոջ կողմից բռնության դեպքերի սքրինինգ և կանանց շարունակական աջակցության ծառայությունների տրամադրում կամ ուղղորդում: ¹⁹
Թմրանյութերի չարաշահում	Սքրինինգ թմրանյութերի անառողջ օգտագործման համար: ²⁰
Ընկնելու կանխարգելում	Վարժությունների տեսքով միջամտությունները (աջակցություն՝ ռիսկերը նվազեցնելու համար) առաջարկվում են 65 տարեկան կամ ավելի բարձր տարիքի չափահասների համար, որոնք գտնվում են ավելի բարձր ռիսկի գոտում: ³⁴
Առողջ սննդակարգ և ֆիզիկական ակտիվություն	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվական միջամտություններ խթանելու համար առողջ սննդակարգը և ֆիզիկական ակտիվությունը 18 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի այն անձանց համար, որոնք ունեն սրտանոթային հիվանդության ռիսկ կամ հիպերտոնիայի, դիալիզիզի, մետաբոլիկ համախտանիշի և այլ ախտորոշումներ: ²¹
Հեպատիտ C ՄԻԱՎ (HIV)	Սքրինինգ վարակի համար: ³²
	ՄԻԱՎ վարակի սքրինինգ 15-65 տարեկան բոլոր դեռահասների և չափահասների համար: Ավելի փոքր տարիքի դեռահասները և ավելի մեծ տարիքի չափահասները, որոնք ենթակա են վարակվելու ավելի մեծ ռիսկի, պետք է նույնպես ստուգվեն: ՄԻԱՎ-ի ձեռքբերման բարձր ռիսկ ունեցող անձանց խորհուրդ է տրվում PrEP՝ օգտագործելով արդյունավետ հակառետրովիրուսային թերապիա:
Հիպերտենզիա	Սքրինինգ հիպերտենզիայի (արյան բարձր ճնշման) համար 18 տարեկան և ավելի բարձր չափահասների մոտ՝ ընդունարանում կատարված արյան ճնշման չափման (OBPM) միջոցով: Ախտորոշումը հաստատելու համար խորհուրդ է տրվում արյան ճնշման մոնիտորինգ կլինիկական հաստատությունից դուրս:

50 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի տղամարդկանց և կանանց համար

Թեմաներ, որոնք, հնարավոր է, ցանկանաք քննարկել Ձեր բժշկի հետ

Այլ թեմաներ, որոնց մասին պետք է խոսել

- Ընկնելու դեպքերի կանխարգելում
- Հորմոնների փոխարինման թերապիայի (HRT) հնարավոր ռիսկերը և օգուտները հետդաշտանադադարի փուլում գտնվող կանանց մոտ:
- Դեղամիջոցների փոխազդեցության վտանգները:
- Ֆիզիկական ակտիվություն:
- Գլաուկոմայի համար աչքի հետազոտություն՝ աչքի մասնագետի կողմից (օրինակ՝ ակնաբույժ, տեսաչափաբան) 65 և ավելի բարձր տարիքի անձանց համար:

Մտքի խնդիրներ, խորհրդատվություն և ծառայություններ	
Տուբերկուլոզի գաղտնի վարակ (LTBI)	Մտքի խնդիրներ՝ վարակի ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մարդկանց համար: ²²
Թոքերի քաղցկեղ	Թոքերի քաղցկեղի տարեկան սրբինինգ 50-80 տարեկան մարդկանց համար, որոնք ունեն ծխելու 20 տարվա կամ ավելի երկար պատմություն, կամ այն մարդկանց համար, որոնք թողել են ծխելը 15 տարվա ընթացքում՝ օգտագործելով ցածր չափաբաժնով համակարգչային տոմոգրաֆիան: ³⁵
Ճարպակալում	Մտքի խնդիրներ, խորհրդատվություն և, եթե BMI-ը 30-ից բարձր է, առաջարկվում կամ ցուցվում են ինտենսիվ և բազմատեսակ վարքագծային միջամտություններ:
Օստեոպորոզ	65 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի կանանց խորհուրդ է տրվում ոսկրերի չափման թեստավորմամբ սովորական սրբինինգ և 65-ից ցածր տարիքի հետդաշտանադադարի փուլում գտնվող կանանց մոտ, որոնք ավելի բարձր ռիսկի գոտում են: ³³
ՄՃՓՀ	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն սեռական ակտիվ կյանքով ապրող բոլոր չափահասների համար, որոնք սեռավարակներով վարակվելու մեծ վտանգի տակ են: ²³
Միֆիլիս	Ընթացիկ սրբինինգ վարակի համար՝ ավելի բարձր ռիսկի գոտում գտնվող մարդկանց մոտ: ²⁴
Ծխախոտի օգտագործումը և դադարեցումը	Բոլոր չափահասներին սրբինինգ՝ ծխախոտի օգտագործման համար, խորհուրդատվություն՝ ծխախոտի օգտագործումը դադարեցնելու վերաբերյալ, ինչպես նաև վարքագծային միջամտությունների և FDA-ի կողմից հաստատված դեղամիջոցներով բուժում՝ ծխելը դադարեցնելու համար ոչ հղի չափահասների շրջանում, որոնք ծխախոտ են օգտագործում:

Սրտի առողջությունը պահպանելու նպատակով չափահասները պետք է կանոնավոր կերպով մարզվեն: Մա նշանակում է օրական առնվազն 30 րոպե շաբաթվա համարյա բոլոր օրերին: Մա կարող է օգնել նվազեցնել սրտի կորոնար հիվանդության, օստեոպորոզի, գիրության և շաքարային դիաբետի ռիսկերը: Խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ՝ նախքան նոր ինտենսիվ ֆիզիկական ակտիվություն սկսելը:

Հղիների համար

Պատվաստումներ	
COVID-19	Խորհուրդ է տրվում այն կանանց, որոնք պլանավորում են հղիանալ, հղի են, հետծննդաբերական շրջանում են կամ կերակրում են: ¹
Գրիպ, տարին մեկ անգամ	Խորհուրդ է տրվում: ²
Հեպատիտ Ա	Ռիսկի գործոններ ունեցող մարդկանց համար և այն մարդկանց համար, որոնք պաշտպանության կարիք ունեն: ¹¹
Հեպատիտ Բ	Առաջին նախաձննդյան այց
ՌՍՎ (RSV) (մարդու ռեսպիրատոր-սինցիտիալ վիրուս)	Խորհուրդ է տրվում հղիության 32-36 շաբաթականում: ⁷
Tdap (փայտացում, դիֆտերիա, կապույտ հազ)	Յուրաքանչյուր հղիության ընթացքում խորհուրդ է տրվում Tdap-ի մեկ դեղաչափ: Այն նախընտրելի է ստանալ հղիության 27-36-րդ շաբաթների սկզբում:
Սքրինինգներ, խորհրդատվություն և ծառայություններ	
Ալկոհոլի չարաշահում	Սքրինինգ ալկոհոլի անառողջ օգտագործման համար և վարքագծային խորհրդատվություն ըստ անհրաժեշտության: ¹⁵
Տազնապ	Սքրինինգ հղիության և հետծննդյան շրջանում:
Ասպիրին	Ցածր դեղաչափով ասպիրինը (81 մգ/օրական) որպես կանխարգելիչ դեղամիջոց հղիության 12-րդ շաբաթվանից այն մարդկանց մոտ, որոնց մոտ առկա է պրետենկամպսիայի բարձր ռիսկ: ³⁶
Ասիմպտոմատիկ բակտերիուրիա	Հղիներին խորհուրդ է տրվում սքրինինգ՝ մեզի փորձանմուշի միջոցով:
Կրծքով կերակրման առաջնային խնամքի միջամտություններ	Խորհրդատվություն, կրթություն, ուղեգրեր, սարքավորումներ և պարագաներ հղիության ընթացքում և ծննդաբերությունից հետո՝ կրծքով կերակրմանն աջակցելու համար:
Քլամիդիա և գոնորեա	Սքրինինգ՝ 24 տարեկան կամ ավելի փոքր տարիքի ակտիվ սեռական կյանքով ապրող մարդկանց համար և 25 կամ ավելի բարձր տարիքի այն մարդկանց համար, որոնք գտնվում են վարակվելու ռիսկի ավելի բարձր գոտում: ¹⁷
Ընկճվածություն	Սքրինինգ դեպրեսիայի համար: Խորհրդատվական միջամտությունների համար ուղեգրում (ռիսկերը նվազեցնելուն ուղղված աջակցություն) հղի և հետծննդաբերական շրջանում գտնվող անձանց համար, որոնք դեպրեսիայի բարձր ռիսկի գոտում են:
Թմրանյութերի չարաշահում	Սքրինինգ՝ թմրանյութերի անառողջ օգտագործման համար:
Ֆոլաթիոն	Խորհուրդ է տրվում օգտագործել օրական 0,4-ից 0,8 մգ:
Գեստացիոն կամ հղիների դիաբետ	Գեստացիոն դիաբետի սքրինինգ ասիմպտոմ հղիների մոտ՝ հղիության 24-րդ շաբաթից հետո:
Առողջ քաշի ավելացում	Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն և միջամտություններ են առաջարկվում՝ նպաստելու համար առողջ քաշի ձեռքբերմանը և կանխելու համար հղիության ընթացքում քաշի ավելորդ ավելացումը:

Հղիների համար

ՄԻԱՎ (HIV)	ՄԻԱՎ վարակի սրբինինգ բոլոր հղիների մոտ: Մա ներառում է նաև նրանց, ովքեր ծննդաբերելու ընթացքում են, և ՄԻԱՎ-ով վարակված լինելու կարգավիճակը հայտնի չէ:
Հիպերտենզիվ խանգարումներ (ներառյալ պրեէկլամպսիան)	Սրբինինգ՝ արյան ճնշման չափումներով հղիության ամբողջ ընթացքում:
Մայրական հոգեկան առողջություն	Ապահովագրված ծառայություններ նրանց համար, ովքեր ներկայացնում են գրավոր փաստաթղթեր՝ մայրական հոգեկան առողջության վիճակը ախտորոշվելու վերաբերյալ: Ապահովագրված ծառայությունների մատուցումը կարող է տևել մինչև 12 ամիս՝ սկսած ախտորոշման ամսաթվից կամ հղիության ավարտից՝ կախված նրանից, թե որն ավելի ուշ տեղի կունենա:
Սրբինինգներ, խորհրդատվություն և ծառայություններ	
Rh(D) անհամապատասխանություն	Խորհուրդ է տրվում Rh(D) արյան տիպավորում և հակամարմինների թեստավորում բոլոր հղիների մոտ՝ հղիության հետ կապված խնամքի առաջին այցելության ընթացքում, և կրկնվող Rh(D) հակամարմինների թեստավորում բոլոր ոչ սենսիբիլիզացված Rh(D)-բացասական մարդկանց համար հղիության 24-28 շաբաթականում՝ բացառությամբ այն դեպքերի, երբ ժխտվել է, որ կենսաբանական հայրը Rh(D)-բացասական է:
Սիֆիլիս	Վաղ սրբինինգ, որն առաջարկվում է վարակը հայտնաբերելու համար բոլոր հղիների մոտ: ²⁴
Ծխախոտի օգտագործումը և դադարեցումը	Բոլոր մեծահասակներին պետք է հետազոտել ծխախոտի օգտագործման հետ կապված, խորհուրդ տալ նրանց թողնել ծխախոտի օգտագործումը, վարքային միջամտություններ իրականացնել ծխախոտ օգտագործող հղի կանանց շրջանում՝ ծխելը թողնելու համար:

Խորհուրդներ առողջ հղիության համար

Մինչծննդաբերական խնամք

Սկսեք այն հղիությունը հաստատելուց հետո 14 օրվա ընթացքում և առաջին 12 շաբաթվա ընթացքում այցելեք բժշկի:

Մանդային հավելումներ

Վերարտադրողական տարիքի կանայք պետք է ամեն օր ընդունեն 0,4–0,8 մգ ֆոլաթթու: Մա կարող է նվազեցնել պտղի ուղեղի և ողնաշարի բնածին արատների վտանգը: Հղի կամ կերակրող կանանց խորհուրդ է տրվում կալցիումի ընդունում՝ օրական 1000 մգ:

Սրբինինգներ և ախտորոշումներ

- Արյան ճնշման և քաշի ստուգում բոլոր այցերի ժամանակ
- Մեզի անալիզ
- Օբստետրիկ պատմություն և ֆիզիկական վիճակ

- Սրբինինգներ հետևալի համար՝
 - Ասիմպտոմատիկ բակտերիուրիա
 - Քլամիդիա
 - Հղիության շաքարախտ
 - B խմբի ստրեպտոկոկային բակտերիաներ
 - Հեպատիտ Բ
 - Սիֆիլիս
 - Գոնորեա
 - Հեմատոկրիտ
 - Կարմրախտ
 - Վարիցելա
 - Rh(D) անհամապատասխանություն
- ՄԻԱՎ-ի խորհրդատվություն և սրբինինգ
- Գաղտնիություն
- Ալֆա-պտղային սպիտակուցի սրբինինգ
- Խորիոնային թավիկների սրբինինգ կամ ամնիոցենտեզ (35 տարեկան և բարձր կանանց համար)

Հղիների համար

- Արյան թեստեր որոշակի բնածին արատների համար
- Արգանդի հատակի բարձրություն
- Պտղի սրտի բաբախ

Թեմաների առաջարկներ մինչծննդաբերական խնամքի այցերի ժամանակ

- Նախօրոք արվող պատվաստումներ (ներառյալ գրիպի դեմ պատվաստումները)
- Սեռական օրգանների հերպեսի պատմություն
- Մնունդ
- Ծխելու դադարեցում
- Վաղաժամ ծննդաբերության վտանգ

- Ընտանեկան բռնություն
- Հոգեկան առողջությունը որպես առաջին միջամտության ծառայություն (միջանձնային և ընտանեկան բռնության համար սպրինինգից հետո)
- Այլ դեղամիջոցներ և դեղերի օգտագործում

Հետծննդաբերական խնամք

Ծննդաբերությանը հաջորդող երեքից յոթ շաբաթների ընթացքում: Հետծննդաբերական հետազոտություն, որը ներառում է քաշի, արյան ճնշման, կրծքի և որովայնի հետազոտություններ կամ փոքր կոնքի օրգանների զննում:

Վերջնական նշումներ

1. Կալիֆոռնիայի հանրային առողջության բաժինը (CDPH) խորհուրդ է տալիս COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութեր վեց ամսականից մինչև 18 տարեկան յուրաքանչյուր անձի, որն ունի ռիսկի գործոններ կամ սերտ շփվում է ռիսկի գործոններ ունեցողների հետ, և բոլոր նրանց, ովքեր ընտրում են պաշտպանված լինելը: COVID-19-ի դեմ պատվաստումը և այլ պատվաստումները կարող են ստացվել նույն օրվա ընթացքում:
2. Գրիպի դեմ տարեկան պատվաստումը առաջարկվում է 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի բոլոր անձանց՝ ներառյալ բոլոր չափահասներին:
3. Մինչև 9 տարեկան երեխաները, որոնք առաջին անգամ են գրիպի դեմ պատվաստում ստանում կամ ստացել են գրիպի դեմ պատվաստանյութը, պետք է երկու դեղաչափ ընդունեն առնվազն չորս շաբաթ ընդմիջումով:
4. ՀԻԲ (Hib) (Հեմոֆիլուս ինֆլուենզա Բ տիպի վարակ) պատվաստանյութը սովորաբար տրվում է երկու կամ երեք նախնական դեղաչափերի շարքով՝ կախված պատվաստանյութի ապրանքանիշից: 12-15 ամսականում խթանիչի լրացուցիչ դեղաչափ է առաջարկվում այն երեխաների համար, որոնք ստացել են առաջնային դեղաչափերը նախքան իրենց առաջին ծննդյան օրը:
5. Մենինգոկոկային հիվանդության վտանգի տակ գտնվող անհատները արտասահման ճանապարհորդողներն են և քոլեջ հաճախող ուսանողները: Այս անհատները պետք է քննարկեն պատվաստման ռիսկերն ու առավելությունները իրենց բժշկի հետ:
6. CDPH-ն խորհուրդ է տալիս, որ 4 տարեկանից փոքր երեխաների համար ծնողները կարողանան ընտրել կարմրուկի, խոզուկի, կարմրախտի և ջրծաղիկի դեմ համատեղ պատվաստանյութ (մեկ ներարկում) կամ առանձին ԿԿԻՍ և ջրծաղիկի դեմ պատվաստանյութեր (երկու ներարկում): Անհրաժեշտության դեպքում ծնողները պետք է խորհրդակցեն իրենց երեխայի մանկաբույժի հետ:
7. CDPH-ն խորհուրդ է տալիս ստանալ RSV պատվաստանյութը հղիության 32-36-րդ շաբաթների ընթացքում՝ սեպտեմբերից մինչև հունվար (եթե RSV պատվաստանյութը չի ստացվել նախորդ հղիության ընթացքում): Փոքրիկների և փոքր երեխաների համար CDPH-ը խորհուրդ է տալիս RSV պատվաստանյութը ստանալ հնարավորինս շուտ՝ հոկտեմբերի 1-ից մարտի 31-ն ընկած ժամանակահատվածում՝ 8 ամսականից փոքր բոլոր նորածինների համար (եթե մայրը հղիության ընթացքում պատվաստանյութ չի ստացել) և 8-19 ամսական երեխաների համար, եթե նրանք RSV-ն ծանր տանելու ավելի բարձր վտանգի տակ են:
8. Խմելու միջոցով ընդունվող ֆտորիդային հավելումները պետք է քննարկվեն կանխարգելիչ խնամքի այցերի ժամանակ, եթե ջրի հիմնական աղբյուրը ֆտորիդի պակաս ունի:
9. Ընտրությունը հիմնված է հետևյալ փաստաթղթի վրա՝ «Նորածինների սքրինինգ. դեպի սքրինինգի միասնական վահանակ և համակարգ», որի հեղինակն է Բժշկական գենետիկայի ամերիկյան քոլեջը (ACMG), իսկ պատվիրատուն է Առողջապահական ռեսուրսների և սպասարկման վարչությունը (HRSA):
10. 3-5 տարեկան բոլոր երեխաների մոտ առկա է տեսողության շեղումների վտանգ, հետևաբար նրանք պետք է հետազոտվեն: Ռիսկի հատուկ գործոնները ներառում են շլությունը, ռեֆրակտիվ սխալները և ոսպնյակի մթազնումը:
11. Հեպատիտ A-ի ռիսկի գործոնները պետք է քննարկվեն Ձեր մատակարարի հետ:
12. Հեպատիտ B-ի ռիսկի գործոնները պետք է քննարկվեն Ձեր մատակարարի հետ:
13. Պնևմոկոկային վարակների ռիսկի գործոնները պետք է քննարկվեն Ձեր մատակարարի հետ:
14. Tdap-ի (փայտացում, դիֆտերիա, կապույտ հազ) խթանիչը առաջարկվում է 11-12 տարեկան երեխաներին, որոնք ստացել են մանկական DTaP-ի պատվաստման շարքը, սակայն դեռ չեն ստացել փայտացման և դիֆտերիայի (Td) խթանիչի դեղաչափը:

15. Սահմանվել են համառոտ վարքագծային խորհրդատվական միջամտություններ 18 տարեկան և ավելի բարձր չափահասների մոտ ներառյալ հղի կանանց, ակոհոլի անառողջ օգտագործումը նվազեցնելու համար: Արդյունավետ վարքագծային խորհրդատվական միջամտությունները տարբերվում են իրենց հատուկ բաղադրիչներով, կիրառմամբ, տևողությամբ և միջամտությունների քանակով:
16. Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակները, որոնք հայտնի են նաև որպես սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններ, ներառում են քլամիդիան, գոնորեան, հերպեսը, ՄԻԱՎ-ը, ՄՊՎ-ն, սիֆիլիսը և այլն:
17. Քլամիդիայի և գոնորեայի վարակի ռիսկի գործոնները ներառում են քլամիդիայի կամ այլ սեռավարակների պատմություն, նոր կամ բազմաթիվ սեռական գուգրնկերներ, պահպանակների ոչ մշտական օգտագործում, կոմերցիոն սեռական աշխատանք և թմրանյութերի օգտագործում:
18. Ապահովագրությունը ներառում է.
 - ա. FDA-ի կողմից հաստատված՝ նշանակված հակաբեղմնավորիչ դեղեր, պարագաներ և ապրանքներ,
 - բ. Պարագայի տեղադրում և հեռացում,
 - գ. Ստերիլիզացման բուժակարգեր,
 - դ. Հակաբեղմնավորչներին վերաբերող ուսուցում և խորհրդատվություն ներառյալ շարունակական ճշգրիտ օգտագործմանը վերաբերող,
 - ե. Լրացուցիչ հետբուժական ծառայություններ,
 - զ. Կողմնակի ազդեցությունների կառավարում,
 - է. Ինքնուրույն ընտրված հորմոնալ հակաբեղմնավորիչների դեպքում Դուք կարող եք ստանալ մինչև 12 ամսվա պաշար:
19. Վերաբաղյալական տարիքի բոլոր մարդիկ ինտիմ գուգրնկերոջ կողմից բռնության հավանական վտանգի տակ են և պետք է սրբինինգ անցնեն ներառյալ նրանք, ովքեր հղի են և հետծննդաբերական շրջանում են: Կան մի շարք գործոններ, որոնք մեծացնում են ինտիմ գուգրնկերոջ կողմից բռնության վտանգը, ինչպիսիք են մանկական հասակում բռնության ենթարկվելը, երիտասարդ տարիքը, գործազրկությունը, թմրամիջոցների չարաշահումը, ամուսնական խնդիրները և տնտեսական դժվարությունները:
20. Թմրամիջոցների անառողջ օգտագործման սրբինինգ պետք է կատարվի, երբ հնարավոր է առաջարկել կամ ուղեգիր տրամադրել ճշգրիտ ախտորոշման, արդյունավետ բուժման և համապատասխան խնամքի ծառայությունների համար:
21. Առողջ սննդակարգը և ֆիզիկական ակտիվությունը խթանելու համար խորհուրդ է տրվում ինտենսիվ վարքագծային խորհրդատվություն բոլոր այն չափահասների շրջանում, որոնք ունեն հիպերլիպիդեմիա կամ սրտանոթային և սննդակարգի հետ կապված քրոնիկական հիվանդության որևէ հայտնի ռիսկի գործոն: Շաքարային դիաբետի կանխարգելման ծրագիրը, որը Wellvolution®-ի մի մասն է, Blue Shield of California Promise Health Plan-ի միջոցով առաջարկվող և ապրելակերպին վերաբերող բժշկական ծրագիր է, որը կենտրոնանում է շաքարային դիաբետի կանխարգելման վրա:
22. Տուբերկուլոզ և LTBI՝ ասիմպտոմ չափահասների մոտ, որոնց մոտ առկա է վարակի ավելի բարձր աստիճանի ռիսկ:
23. Վարքագծին վերաբերող խորհրդատվություն՝ կանխարգելելու սեռավարակները սեռական ակտիվ կյանք վարող դեռահասների և չափահասների համար, որոնք ունեն սեռավարակների ավելի բարձր ռիսկ:
24. Սիֆիլիսի վարակի ռիսկի գործոնները ներառում են բոլոր դեռահասներին և չափահասներին, որոնք առողջական խնամք են ստանում այնպիսի հաստատություններում, որտեղ վարակները տարածված են կամ առկա է ռիսկի բարձր աստիճան, տղամարդկանց, որոնք սեռական հարաբերություններ են ունեցել տղամարդկանց հետ, կոմերցիոն նպատակներով սեռական հարաբերություններ ունեցողներին և չափահասների ուղղիչ հաստատություններում գտնվողներին: Սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների համար բուժվող անհատները ավելի հավանական է, որ

դրսևորեն բարձր ռիսկ պարունակող վարքագիծ, քան մյուսները:

25. Այն անհատներին, որոնք ծնվել են 1957 թվականից առաջ և չունեն կարմրուկի, խոզուկի կամ կարմրախտի դեմ իմունիտետի ապացույց, անհրաժեշտ է ստանալ կարմրուկի և խոզուկի դեմ երկու դեղաչափերի շարք առնվազն չորս շաբաթ ընդմիջումով կամ կարմրախտի պատվաստման առնվազն մեկ դեղաչափ: Ձեր բժշկի հետ ճշտեք հղիության վերաբերյալ մանրամասները:
26. Մինչև 12 ամսական երեխաների հետ շփվողները և բուժաշխատողները պետք է ստանան Td պատվաստանյութը որքան հնարավոր է շուտ: Խորհուրդ է տրվում, որ Td-ի մեկ դեղաչափը փոխարինվի Tdap-ով այն 65 տարեկանից ցածր չափահասների դեպքում, որոնք նախկինում Tdap-ի դեղաչափ չեն ստացել:
27. Ջրծաղիկի վարակի ռիսկի գոտում գտնվող անհատներն են ծանր հիվանդության բարձր ռիսկ ունեցող անձանց հետ սերտ շփվողները (բուժաշխատողներ և իմունային անբավարարություն ունեցող անձանց ընտանիքի անդամներ) կամ վարակելու կամ վարակը փոխանցելու բարձր ռիսկի գոտում գտնվողները (օրինակ՝ երեխաների ուսուցիչներ, մանկատան աշխատակիցներ, մանկական հաստատություններում բնակվողներ և անձնակազմի անդամներ (ներառյալ ուղղիչ հաստատությունները), քոլեջի ուսանողներ, զինծառայողներ, դեռահասներ և չափահասներ, որոնք ապրում են երեխաների հետ ընտանիքներում, վերարտադրողական տարիքի ոչ հղի կանայք և արտասահման ճանապարհորդողները):
28. Ձեր բժիշկը կգնահատի կրծքի, ձվարանների, ֆալոպյան փողերի կամ պերիտոնեալ քաղցկեղի Ձեր անձնական կամ ընտանեկան պատմությունը կամ կրծքի քաղցկեղի դյուրագագացության 1 և 2 (BRCA1/2) գենի մուտացիաները: Ռիսկի գնահատման գործիքով ստուգման արդյունքում դրական պատասխան ունեցող մարդկանց խորհուրդ է տրվում ստանալ գենետիկական խորհրդատվություն նկատ կատարել գենետիկական ստուգում:

29. Ստատիստիկ օգտագործումը չափահասների սիրտանոթային հիվանդությունների առաջնային կանխարգելման համար: USPSTF-ն խորհուրդ է տալիս, որ այն չափահասները, որոնք սրտանոթային հիվանդության պատմություն (CVD) չունեն (օրինակ՝ ախտանիշային կորոնար զարկերակների հիվանդության կամ իշեմիկ կաթվածի պատմություն), օգտագործեն ցածրից միջին դեղաչափով ստատիններ՝ CVD ռիսկերի և մահացության կանխարգելման համար, երբ բավարարվում են հետևյալ բոլոր չափանիշները. նրանք 40-75 տարեկան են, ունեն մեկ կամ մի քանի CVD ռիսկի գործոններ (օրինակ՝ դիալիպիդեմիա, շաքարային դիաբետ, բարձր ճնշում կամ ծխում են), և նրանց մոտ առկա է 10% կամ ավելի մեծ հավանականություն մոտակա 10-ամյակում ունենալ սրտանոթային խնդիրներ: Դիալիպիդեմիայի նույնականացման և մոտակա 10-ամյակում CVD-ի ռիսկը ունենալու ռիսկի հաշվարկման համար անհրաժեշտ է 40-75 տարեկան չափահասների համընդհանուր լիպիդների զննում: Ստատիստիկ դեղերը դեղատնային նպաստներ են
30. Ըստ Միացյալ Նահանգների Կանխարգելիչ ծառայությունների աշխատանքային խմբի (U.S. Preventive Services Taskforce, USPSTF)՝ կոլոռեկտալ քաղցկեղը քաղցկեղից մահվան պատճառներից երրորդն է ինչպես տղամարդկանց, այնպես էլ կանանց մոտ: Այն առավել հաճախ ախտորոշվում է 65-74 տարեկան մարդկանց շրջանում: Համարվում է, որ կոլոռեկտալ քաղցկեղի նոր դեպքերի 10,5%-ը արձանագրվում է 50 տարեկանից ցածր անձանց մոտ: Կոլոռեկտալ քաղցկեղի ստուգման համար խորհուրդ տրվող մի քանի սքրինինգային թեստեր կան: Ձեր մատակարարը հաշվի կառնի մի շարք գործոններ, որպեսզի որոշի, թե որ թեստն է լավագույնը: Չննումները ներառում են՝
- ա. Կղանքում թաքնված ալյան թեստ՝ բարձր զգայունությամբ (HSgFOBT) կամ կղանքի իմունաքիմիական թեստ (FIT) տարեկան մեկ անգամ,
 - բ. Կղանքի DNA-FIT՝ 1-3 տարին մեկ,
 - գ. Համակարգչային տոմոգրաֆիայով կոլոնոգրաֆիա՝ 5 տարին մեկ,
 - դ. Ճկուն սիգմոիդոսկոպիա՝ 5 տարին մեկ,

- ե. Ճկուն սիգմոիդոսկոպիա 10 տարին մեկ՝ տարեկան FIT-ով,
- զ. Սքրինինգային կոլոնոսկոպիա՝ 10 տարին մեկ, և
- է. Հաստ աղիքի քաղցկեղի ԴՆԹ արյան թեստ՝ 1-3 տարին մեկ:
31. Շաքարային դիաբետի/նախադիաբետի սքրինինգը պետք է իրականացվի 35-70 տարեկան չափահասների համար, որոնք ունեն ավելորդ քաշի և ճարպակալման խնդիր: Ինտենսիվ վարքագծային խորհրդատվական միջամտություններ, որոնք նպաստում են առողջ սննդակարգի և ֆիզիկական ակտիվության բարձրացմանը արյան մեջ գլյուկոզայի բարձր մակարդակ ունեցող հիվանդների համար: Նախադիաբետ ունեցող անձինք կարող են ուղղորդվել կանխարգելիչ միջամտությունների համար:
32. Հեպատիտի C-ի սքրինինգ 18-79 տարեկան չափահասների համար:
33. Օստեոպորոզի պատճառով առաջացող կոտրվածքները, մասնավորապես ազդրի կոտրվածքները, կապված են տեղաշարժման սահմանափակման, քրոնիկ ցավի և
- հաշմանդամության, ինքնուրույնության կորստի և կյանքի որակի նվազման հետ: Ցանկացած տարիքում կանայք օստեոպորոզի դեպքերի ավելի բարձր ցուցանիշներ ունեն, քան տղամարդիկ
34. Ընկնելու կանխարգելման խորհրդատվություն տարեցների համար՝ մարզվելու միջոցով, կամ ֆիզիկական թերապիա՝ համայնքում բնակվող 65 և ավելի տարեկան մեծահասակների ընկնելը կանխարգելելու համար, քանի որ նրանք ընկնելու մեծ ռիսկի են ենթարկվում:
35. Թոքերի քաղցկեղի սքրինինգ 50-ից 80 տարեկան չափահասների համար, որոնք ունեն տարեկան 20 փաթեթ ծխելու պատմություն և ներկայումս ծխում են կամ թողել են ծխելը վերջին 15 տարվա ընթացքում:
36. Հղի կանայք, որոնք պրեկլամպսիայի բարձր ռիսկի տակ են, պետք է օգտագործեն ցածր դեղաչափով ասպիրինը (81 մգ/օրական)՝ որպես կանխարգելիչ դեղամիջոց հղիության 12-րդ շաբաթից հետո:

Wellvolution-ը Blue Shield of California-ի գրանցված ապրանքանիշն է: Wellvolution-ը և բոլոր հարակից թվային և անհատական առողջապահական ծրագրերը, ծառայություններն ու առաջարկները կառավարվում են Solera Health, Inc.-ի կողմից: Solera-ն անկախ է Blue Shield-ից: Ծրագրային այս ծառայությունները Blue Shield առողջապահական ծրագրերի ապահովագրված նպաստներ չեն հանդիսանում, և Blue Shield առողջապահական ծրագրերի պայմաններից և դրույթներից որևէ մեկը չի կիրառվում: Blue Shield-ն իրեն իրավունք է վերապահում դադարեցնել այս ծրագիրը ցանկացած ժամանակ առանց ծանուցման: Wellvolution-ի հետ կապված ցանկացած վեճ կարող է ենթակա լինել Blue Shield-ի բողոքարկման գործընթացին:

Սրանք Blue Shield of California Promise Health Plan-ի կանխարգելման ուղեցույցներն են, որոնք հիմնված են ողջ երկրով մեկ ընդունված ուղեցույցների վրա: Անդամները պետք է ուսումնասիրեն իրենց Ապահովագրության ապացույցը կամ Medi-Cal-ի Անդամի տեղեկագիրքը կանխարգելիչ առողջապահական նպաստների ծրագրի ապահովագրության համար: Մինչև 21 տարեկան անդամների կանխարգելիչ ծառայություններն առաջարկվում են Ամերիկյան մանկաբուժության ակադեմիայի (AAP) Bright Futures պարբերականության ժամանակացույցով:

Լրացուցիչ աղբյուրներ՝

<https://files.medi-cal.ca.gov/pubsdoco/publications/masters-mtp/part2/prev.pdf>

<https://www.lacare.org/providers/provider-resources/tools-toolkits/clinical-practice-guidelines> Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association